

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING*  
UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR  
PESERTA DIDIK KELAS XI  
SMAN 8 SURAKARTA**



**SKRIPSI**

**OLEH :**

**TRIANI WAHYUNINGRUM PRAMESTI**

**K3113071**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Triani Wahyuningrum Pramesti

NIM : K313071

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 8 SURAKARTA**" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2017

Yang membuat pernyataan



Triani W.P

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING*  
UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR  
PESERTA DIDIK KELAS XI  
SMAN 8 SURAKARTA**

**Oleh :**

**TRIANI WAHYUNINGRUM PRAMESTI  
K3113071**

**Skripsi**

**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Desember 2017**

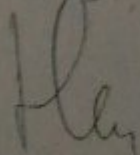
## PERSETUJUAN

Nama : Triani Wahyuningrum Pramesti  
NIM : K3113071  
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Self Regulated Learning* untuk  
Mengurangi Kejenahan Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 8  
Surakarta.

Skripsi ini telah disetujui pembimbing dan akan diujikan dihadapan Tim  
Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas  
Maret Surakarta.

### Persetujuan Pembimbing

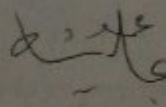
Pembimbing I,



Dr. Wagimin, M.Pd

NIP. 19510517 19790310 01

Pembimbing II,



Ulva Makhmudah, M.Pd

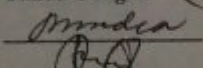
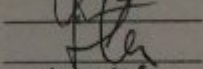
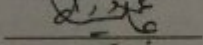
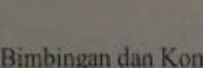
NIP. 19861207 201302 01

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Triani Wahyuningrum Pramesti  
NIM : K3113071  
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Self Regulated Learning* untuk  
Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI  
SMA Negeri 8 Surakarta.

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari  
Rabu, 13 Desember 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan.  
Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua :	Drs. Chadidjah Husain Abdat M.Pd		_____
Sekretaris :	Dra. Wardatul Djannah M.Pd		_____
Anggota I :	Dr. Wagimin M.Pd		_____
Anggota II :	Ulya Makhmudah S.Pd, M.Pd		_____

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling pada

Hari :

Tanggal :

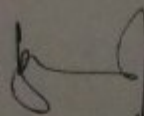
Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret,



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.  
NIP. 19510123 198702 1 001

Kepala Program Studi  
Bimbingan dan Konseling,



Dr. Edy Legowo, M.Pd.  
NIP. 19570324 198303 1 002

## ABSTRAK

Triani Wahyuningrum Pramesti. K3113071. **KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 8 SURAKARTA.** Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Desember 2017

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan teknik *self regulated learning* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMA Negeri 8 Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimental Design*) dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design* yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 15 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Mann Whitney* dan *Wilcoxon* dengan bantuan IBM SPSS Statistic 20.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari uji *Mann Whitney* diperoleh hasil *Asymp Sig.(2-tailed)* sebesar 0,000 dengan signifikansi 0,05 sehingga  $0,000 < 0,05$ . Jadi, terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa teknik *self regulated learning*. Hasil dari uji tersebut didukung dengan uji *Wilcoxon* yang diperoleh hasil *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,001 dengan signifikansi 0,05 sehingga  $0,001 < 0,05$ . Jadi, terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* berupa teknik *self regulated learning*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik *self regulated learning* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMA Negeri 8 Surakarta.

**Kata kunci:** Teknik *self regulated learning*, kejenuhan belajar

## **ABSTRACT**

*Triani Wahyuningrum Pamesti. K3113071. EFFECTIVENESS OF SELF REGULATED LEARNING TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC BURNOUT OF STUDENTS IN XI GRADE AT SMA N 8 SURAKARTA. A Thesis. Faculty of Teacher Training and Education University of Sebelas Maret Surakarta. December 2017*

*The research aim is to find out the effectiveness of self regulated learning techniques to reduce academic burnout of student in XI grade at SMA N 8 Surakarta.*

*This research was a Quasi Experimental Research (Quasi Experimental Design) using Non Equivalent Control Group Design consist of eperimental group and control group. The subject of each experimental group and control group are 15 students. The data was collected by using questionnaire. Data were analyzed by using Mann Whitney and Wilcoon through IBM SPSS Statistic 20.*

*Based on the research, this study showed that with Mann Whitney test obtained result Asymp. Sig. (2-tailed) amount of 0,000 with significant 0,05, with the result amount of  $0,000 < 0,05$ . There was a defference between experimental group and control group after experimental group were given treatment by using self regulated learning techniques. The result from the test was supported by Wilcoxon test, that obtained result Asymp. Sig (2-tailed) amount of 0,001 with significant change amount of 0,05, with the result amount of  $0,001 < 0,05$ . This research showed that there was a difference between pretest score and posttest score of experimental group after given treatmen by using self regulated learning techniques.*

*The conclusions of this research has shown that self regulated learning techniques was effective to reduce academic burnout of student in XI grade at SMA N 8 Surakarta.*

**Keywords:** *Self regulated learning tecniques, academic burnout*

## **MOTTO**

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

“Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena di dalam mencoba itulah kita menemukan dan membangun kesempatan untuk berhasil”

(Mario Teguh)

“Berdoa dengan berusaha, berusaha dengan tekun dan pantang menyerah dan bersyukur atas apa yang diperoleh”

(Peneliti)



## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan Syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk:

❖ Keluarga tercinta, bapak Joko Pramono , Ibu Sularni, kakak Andrianto Arief Prakasa serta kembaran Triana Wahyuningtyas Pramanti.

“Terimakasih untuk kasih sayang tanpa batas, doa dan dukungan yang tiada henti untuk saya serta menjadi motivasi terbesar saya untuk meraih cita-cita.”

❖ Sahabatku, Nurjati Garnita Wardani, Ikawati Sukarna, Mariana, Maya Fatmalasari, Wulan Ayu Puspasari, Eka Frida Octavia, Novi Wulandari, dan Saras Pujiati

“Terima kasih karena senantiasa memberikan semangat, dan selalu mendorong disetiap langkahku dengan penuh perhatian dan selalu ada disampingku disaat aku berdiri tegar maupun disaat aku terpuruk.”

❖ Program Studi Bimbingan dan Konseling UNS, Almamaterku tercinta

“Terimakasih atas segala ilmu, pengalaman, suka-duka, dan kekeluargaan yang tercipta. Terimakasih sudah menjadikan saya salah satu bagian dari almamater BK UNS.”

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 8 SURAKARTA”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin menyusun skripsi dan melaksanakan penelitian.
2. Bapak Dr. Edy Legowo, M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi.
3. Bapak Dr. Wagimin, M.Pd selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ulya Makhmudah, M.Pd selaku Pembimbing II dan Pembimbing Akademik, yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada seluruh bapak-ibu dosen BK Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dwiyanto Ariwibowo, S.Psi selaku koordinator guru BK yang telah membantu menyediakan jadwal penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
7. Peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 8 Surakarta yang telah menjadi subjek penelitian.

8. Sahabatku (Nurjati Garnita Wardani, Ikawati Sukarna, Mariana, Maya Fatmalasari, Wulan Ayu Puspasari, Eka Frida Octavia, Novi Wulandari, dan Saras Pujiati) yang selalu memberikan semangat, dan perhatian selama ini dalam penyusunan skripsi.
9. Teman-teman BK angkatan 2013 (Mukti Nur Indahni, Talitha Rahma Ardi, Shabrina Zakira Nasrullah, dll), yang selalu memberikan motivasi, memberi dukungan dan menemani peneliti disaat senang maupun susah.
10. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan penulisan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan hal ini antara lain karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti mengharapkan supaya skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Desember 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
HALAMAN PENGANTAR.....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN .....	x
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka .....	8
1. Kejenuhan Belajar .....	8
2. Teknik <i>Self Regulated Learning</i> .....	15
3. Teknik <i>Self Regulated Learning</i> untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar .....	24
4. Hasil Penelitian yang Relevan.....	25

B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Hipotesis .....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
B. Desain Penelitian .....	32
C. Variabel Penelitian .....	33
D. Subjek Penelitian .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	36
G. Teknik Analisis Data .....	37
H. Prosedur Penelitian .....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data .....	42
B. Pengujian Hipotesis .....	50
C. Pembahasan Hasil Analisis.....	53
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN.....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir .....	29
3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	31
4.1 Histogram Skor <i>Pretest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	43
4.2 Histogram Skor <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	44
4.3 Histogram Data Kejenuhan Belajar Peserta Didik pada Kelompok Eksperimen.....	46
4.4 Histogram Rekapitulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	47
4.5 Histogram Data Kejenuhan Belajar Peserta Didik pada Kelompok Kontrol .....	48
4.6 Histogram Rekapitulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	49
4.7 Histogram Rekapitulasi Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Belajar.....	35
3.3 Hasil Uji Validitas.....	36
3.4 Hasil Uji Reliabilitas.....	37
4.1 Deskripsi Statistik Skor <i>Pretest</i> .....	42
4.2 Deskripsi Statistik Skor <i>Posttest</i> .....	43
4.3 Data Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelompok Eksperimen.....	45
4.4 Rekapitulasi Data <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	46
4.5 Data Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelompok Kontrol .....	47
4.6 Rekapitulasi Data <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	48
4.7 Rekapitulasi Data <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan .....	
Kelompok Kontrol .....	49
4.8 Test Statistik Uji <i>Mann Whitney Pretest</i> .....	51
4.9 Test Statistik Uji <i>Mann Whitney Posttest</i> .....	51
4.10 Test Statistik Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok Eksperimen.....	52
4.11 Test Statistik Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok Kontrol .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Satuan Layanan.....	64
2. Angket Kejenuhan Belajar Sebelum <i>Tryout</i> .....	101
3. Tabulasi Hasil Skor <i>Tryout</i> .....	105
4. Analisis Hasil Skor <i>Tryout</i> .....	110
5. Angket Kejenuhan Belajar Hasil Validasi .....	112
6. Tabulasi Hasil Skor <i>Pretest</i> .....	115
7. Daftar Hadir <i>Treatment</i> .....	118
8. Daftar Hadir <i>Posttest</i> .....	119
9. Tabulasi Hasil Skor <i>Posttest</i> .....	121
10. Dokumentasi .....	124
11. Surat Ijin Menyusun Skripsi .....	125
12. Surat Ijin Penelitian.....	126
13. Surat Telah Melakukan Penelitian .....	127